



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ENFERMERÍA

**CONOCIMIENTO SOBRE MECANICA CORPORAL Y SU RELACION
CON LA PRESENCIA DE TRASTORNOS MUSCULO ESQUELÉTICOS
DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DE LA UNIDAD DE
CUIDADOS INTENSIVOS DEL HOSPITAL NACIONAL DE LIMA 2022.**

**KNOWLEDGE ABOUT BODY MECHANICS AND ITS RELATIONSHIP
WITH THE PRESENCE OF MUSCULOSKELETAL DISORDERS OF
THE NURSING PROFESSIONALS OF THE INTENSIVE CARE UNIT OF
THE NATIONAL HOSPITAL OF LIMA 2022.**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE SEGUNDA
ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN ENFERMERIA EN CUIDADOS
INTENSIVOS – MODALIDAD RESIDENTADO.**

AUTORA:

YESENIA MACEDO RODRIGUEZ

ASESORA:

Mg. DIANA ELIZABETH CALLE JACINTO DE GUILLÉN

LIMA- PERU

2022

ASESOR DE TRABAJO ACADEMICO.

ASESORA

Mg. Diana Elizabeth Calle Jacinto de Guillén

Departamento Académico de Enfermería

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3137-485X>

DEDICATORIA.

Dios mediante a mis padres, hermanos y mi amado esposo por su exigencia constante que me motivan y me brindan su apoyo para seguir adelante. También, a mis maestras que me transmitieron sus valores, experiencias, conocimientos durante el transcurso de la residencia de enfermería, que fueron el soporte que contribuyó a mi formación profesional que me permitió culminar mis estudios satisfactoriamente.

Gracias.

AGRADECIMIENTOS.

A DIOS mediante, por guiarme cada paso que doy y brindarme salud para lograr mis objetivos, a mis padres, esposo y familiares por su incondicional apoyo a través del tiempo.

A la asesoría de la Mg. Diana Elizabeth Calle Jacinto de Guillén, por guiarme en la elaboración del proyecto de investigación.

A todos los profesionales de enfermería que integran la Unidad de Cuidados Intensivos por haber compartido sus conocimientos y experiencias, por ello, estoy muy agradecido con todos.

Yesenia Macedo Rodriguez

FUENTES DE FINANCIAMIENTO.

El presente trabajo académico será autofinanciado por el investigador.

DECLARACION DEL AUTOR

El presente trabajo de investigación de grado original y no es el resultado de un trabajo en colaboración con otros. Se ha realizado en base a los lineamientos y normativas establecidas por la Universidad Peruana Cayetano Heredia, para respetar la ética en investigación y será utilizado para obtener el título profesional de segunda especialidad en enfermería en Cuidados Intensivos Adulto.

Yesenia Macedo Rodríguez

RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD

CONOCIMIENTO SOBRE MECANICA CORPORAL Y SU RELACION CON LA PRESENCIA DE TRASTORNOS MUSCULO ESQUELÉTICOS DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS DEL HOSPITAL NACIONAL DE L

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucp.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1%

dspace.unitru.edu.pe

TABLA DE CONTENIDOS

	Pág.
RESUMEN	
I. INTRODUCCIÓN	1
II. OBJETIVOS	11
OBJETIVO GENERAL.....	11
OBJETIVO ESPECÍFICO	11
III. MATERIAL Y MÉTODOS.....	12
DISEÑO DE ESTUDIO	12
POBLACIÓN.....	13
MUESTRA	13
DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLES.....	14
TECNICA Y PROCEDIMIENTOS.....	14
ASPECTOS ÉTICOS DEL ESTUDIO.....	17
PLAN DE ANÁLISIS.....	18
REFERENCIA BIBLIOGRAFICA	19
IV. PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA	24
CRONOGRAMA – DIAGRAMA DE GANTT.....	24
V. ANEXOS	26
ANEXO N° 01: TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	27
ANEXO N° 02:	29
CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	29
ANEXO N° 03: INSTRUMENTOS	33

RESUMEN

En la Unidad de Cuidados Intensivos, uno de los principales problemas en salud ocupacional, es la presencia de trastornos músculo esqueléticos debido a uno de los factores como el desconocimiento sobre la mecánica corporal que conlleva a no efectivizar las técnicas adecuadas que repercute a padecer de trastornos músculo esqueléticos en el ámbito laboral. **Objetivo general:** Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre mecánica corporal y la presencia de trastornos musculo esqueléticos en profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional de Lima 2022. **Material y Método:** Estudio de enfoque cuantitativo, de corte transversal, descriptivo correlacional; la población estará conformado por 40 profesionales de enfermería, se aplicará dos instrumentos, un cuestionario que medirá el nivel de conocimientos sobre mecánica corporal elaborado por Gómez Macedo y el cuestionario Nórdico de Kuorinka de signos y síntomas musculo esqueléticos adaptado en Perú por Morales, ambos instrumentos son validados por juicio de expertos y la confiabilidad se obtuvo a través de una prueba piloto utilizando el coeficiente de confiabilidad de Kuder Richardson.

Plan de análisis: la información obtenida se procesará en la base de datos del programa estadístico SPSS versión 25 y los resultados se presentarán en frecuencia y porcentajes.

Palabras clave: Conocimiento, mecánica corporal, enfermedades musculo esqueléticas, enfermería, Unidad de Cuidados Intensivos (DeCS).

ABSTRACT

In the Intensive Care Unit, one of the main problems in occupational health is the presence of skeletal muscle disorders due to one of the factors such as ignorance about body mechanics that leads to not carrying out the appropriate techniques that have repercussions to suffer from disorders Skeletal muscles in the workplace.

General objective: To determine the relationship between the level of knowledge about body mechanics and the presence of musculoskeletal disorders in nursing professionals of the Intensive Care Unit of the National Hospital of Lima 2022.

Material and Method: Quantitative, cross-sectional, descriptive correlational study; the population will be made up of 40 nursing professionals, two instruments will be applied, a questionnaire that will measure the level of knowledge about body mechanics elaborated by Gómez Macedo and the Kuorinka Nordic questionnaire of musculoskeletal signs and symptoms adapted in Peru by Morales, both instruments they are validated by expert judgment and reliability was obtained through a pilot test using the Kuder Richardson reliability coefficient. Analysis plan: the information obtained will be processed in the database of the statistical program SPSS version 25 and the results will be presented in frequency and percentages.

Keywords: Knowledge, body mechanics, musculoskeletal diseases, nursing, Intensive Care Unit (DeCS).

I. INTRODUCCIÓN

En la unidad de cuidados intensivos, uno de los principales problemas que se presentan en salud ocupacional en los profesionales de enfermería, son los trastornos musculo esqueléticos, esto genera el incremento del costo en salud, disminución en la productividad y baja calidad de vida (1) debido a diversos factores, uno de ellos, es el desconocimiento sobre la mecánica corporal, que hace que no se efectivicen las técnicas adecuadas, lo cual conllevan a riesgos de padecer trastornos músculo esqueléticas en el ámbito laboral (2).

Es importante señalar que en la Unidad de Cuidados Intensivos la atención de salud es altamente especializada, donde el cuidado enfermero es trascendental, por una serie de procedimientos que se aplican para restablecer la salud en los pacientes críticos, que en su mayoría son obesos con grado de dependencia 3, 4 y 5, donde los cambios posturales, el traslado y la movilización de los pacientes son actividades diarias, que necesitan la aplicación de la técnica adecuada de la mecánica corporal, su desconocimiento conlleva a riesgos de adquirir los trastornos músculo esqueléticos, estas se manifiestan con molestias de dolor, inflamación, daños en las articulaciones, tendones u otras partes del cuerpo, ocasionando ausentismo laboral, incumplimiento, baja productividad y en casos extremos hasta renuncia al trabajo (3).

Tal es así, en un estudio realizado en España, muestra que el personal de salud presenta una prevalencia de trastornos musculo esqueléticos en la zona de la espalda en un 21%, 37% de accidentes laborales debido a fuerza física sobre sistema musculo esquelético y también incapacidades permanentes por levantamiento de peso inapropiado (4).

Con respecto al costo en salud en el Perú, se realizó un estudio en donde consideran que el costo anual de los accidentes y enfermedades ocupacionales se presenta entre el 2 a 11% del producto bruto interno, que va en aumento hasta la actualidad (5). En ese sentido, la Dirección General de Salud Ambiental del Ministerio de Salud realizó un estudio con una muestra de 43,054 trabajadores, de los cuales el 27% se expone en el trabajo a riesgo físico y 17,6% a riesgo ergonómico, este último 53% pertenecen a servicios de salud, (6) donde 70% de personal de salud no cuentan con ningún seguro para indemnización en caso presentara algunas patologías o traumatismos ocupacionales (7).

Según informe de la Unidad de Salud Ocupacional realizado en el Hospital Nacional Cayetano Heredia, registrado en primer semestre del año 2020, que los trastornos músculo esqueléticos se manifestaron como primera causa la incapacidad temporal en el trabajo hospitalario, las patologías que se presentaron más frecuente fueron dorsalgia con trastorno del disco intervertebral, lesiones del hombro, trastorno de la rodilla, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, Teno sinovitis y sinovitis (8). Asimismo, reconoce que el personal de enfermería son los más afectados en comparación con otros profesionales (9), además es importante señalar que las quejas de las enfermeras asistenciales por dolencias físicas se han incrementado, como dolor lumbar, dolor cervical, dolor de hombros, dolor de rodillas y pies (10). En algunos casos este tipo de dolores se hacen tan habituales que muchas veces no se toman las medidas correctivas.

Por todo lo citado, se enuncia la siguiente interrogante:

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre mecánica corporal y su relación con la presencia de trastornos musculo esquelético de profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional Lima, 2022?

El trabajo de investigación se justifica por su valor teórico, puesto que permitirá identificar el nivel de conocimiento sobre la mecánica corporal y la presencia de trastornos musculo esqueléticos de los profesionales de enfermería, poniendo la información al alcance de las autoridades del hospital y la comunidad de enfermeros; con un alcance de valor metodológico, porque a partir de la relación de ambas variables se podría inferir que, al identificar un nivel de conocimiento adecuado sobre la mecánica corporal se podrían prevenir los trastornos musculo esqueléticos en profesionales de enfermería, con la finalidad de promover estrategias de capacitación para prácticas adecuadas sobre la mecánica corporal, promover la pausa activa, fomentar el autocuidado, la elaboración de protocolos de movilización y traslado de pacientes, que contribuirá a salvaguardar la salud del paciente y de los profesionales de enfermería.

Por tanto, este proyecto de investigación es factible puesto que el financiamiento será con recursos económicos de la investigadora, contando con material de referencia bibliográfica actualizada, disponibilidad y organización necesaria para concluir satisfactoriamente la investigación. Asimismo, los trastornos musculo esqueléticos son un problema de preocupación constante en salud ocupacional, por ello, desarrollar el proyecto de investigación resulta viable porque se cuenta con la disposición de apoyar por parte de las autoridades del Hospital Nacional de Lima,

jefe del departamento de enfermería, supervisoras y coordinadoras, además que la ejecución de este proyecto de investigación se llevara en el tiempo y lugar establecido.

El proyecto de investigación tiene como propósito brindar información del nivel de conocimientos sobre mecánica corporal e identificar la presencia de trastornos musculo esqueléticos de los profesionales de enfermería en la unidad cuidados intensivos, con el fin de elaborar protocolos y fomentar el autocuidado a través de estrategias de programa de capacitación e implementación de pausa activa o vitales para mejorar la ergonomía de los trabajadores en su jornada laboral de tal manera prevenir los trastornos musculo esqueléticos.

Un estudio realizado en España, que tuvo como objetivo determinar la prevalencia de los trastornos musculo esqueléticos del personal de enfermería de cuidados intensivos neonatal y pediátrico del hospital Clínico Universitario de Valladolid, donde participaron 27 trabajadores entre las edades de 25 a 32 años, se empleó cuestionario método REBA por tareas, obteniendo resultados que el 100% del personal de enfermería ha presentado molestia musculo esquelético en algún momento y todas refieren molestias en dos o más partes del cuerpo, el 94.1% presenta molestias a nivel de cuello, el 88.2% en zona dorsal o lumbar, el 64.7% en la zona del hombro, 18.8% en zona de codo y antebrazo y el 18.8% en muñeca o mano, por lo que se concluyó que el 11.8% de personal de enfermería ejecutan labores de riesgo alto y el 88% de riesgo medio; donde se evidencia la alta prevalencia de trastornos musculo esqueléticos en la zona dorsal o lumbar (11).

Asimismo, en Bolivia se realizó un estudio en la Clínica Regional La Paz, con el objetivo de determinar el conocimiento y la aplicación de la mecánica corporal en

la movilización de pacientes en terapia intensiva, donde participaron 59 enfermeras profesionales, donde se empleó un cuestionario y guía de observación, obteniendo como resultado que el 74% posee conocimientos sobre mecánica corporal, el 72 % indica que sufrió alguna lesión o molestia musculo esquelético, 83% indica que no fueron capacitados sobre técnicas de movilización de pacientes, mientras el 67 % no emplean la mecánica corporal al movilizar a los pacientes; por lo que concluyó que casi tres cuartas partes del personal de enfermería posee conocimientos sobre la mecánica corporal; sin embargo en la observación se aprecia que no emplean la mecánica corporal (12).

En un estudio realizado en los hospitales público y privado de Turquía, sobre la prevalencia de síntomas musculo esqueléticos y factores asociados en enfermeras de cuidados intensivos, en cuyo estudio participaron 1,515 enfermeras, seleccionadas mediante un muestreo aleatorio estratificado a 323 personas, en dicho estudio se obtuvo como resultado que la prevalencia de los síntomas musculo esqueléticos se presentan en las extremidades inferiores, en la zona lumbar y dorsal; por lo que se concluyó que los síntomas musculo esqueléticos pueden afectar en cualquier región del cuerpo asociado a factores organizativos del hospital (turnos, horario de trabajo, frecuencia de cambios de horario de trabajo y factores personales); por lo que el investigador recomienda que los administradores de enfermería deben determinar los riesgos ergonómicos utilizando la herramienta Evaluación Rápida de las Extremidades Superiores e implementar programas de prevención de riesgos ergonómicos (13).

Se realizó un estudio en Ecuador, cuyo objetivo determinar eficacia plan de capacitación que promueva el uso de la mecánica corporal para la disminución de

trastornos músculo-esqueléticos en el personal de enfermería del hospital Ambato, en el cual participaron 22 personas, obteniendo como resultado que, el 73% desconocen los elementos de la mecánica corporal (posición, postura, estabilidad) y el 64% desconocen los principios de mecánica corporal; por lo que se concluye que el personal de enfermería no tiene claro los conocimientos sobre mecánica corporal, exponiéndolos a lesiones musculo esqueléticos por esfuerzos y desgaste físico inadecuado (14).

En el Perú, un estudio realizado con el objetivo de establecer la relación que existe entre el nivel de conocimiento de mecánica corporal y su aplicación en la práctica de enfermería en Unidades Críticas de Iquitos, en el cual participaron 35 profesionales de enfermería, donde utilizaron una guía de observación y cuestionario que valora el nivel de conocimiento sobre mecánica corporal, donde se muestra que el 72% posee un nivel medio de conocimiento y el 28% del personal posee un nivel alto de conocimiento; con respecto al empleo de la mecánica corporal, el 84% tiene un nivel medio de aplicación y 16% un nivel bajo; entonces se concluye que los conocimientos sobre la mecánica corporal se relaciona con la aplicación de la mecánica corporal (15).

De la misma manera se realizó un estudio en el Hospital Alberto Sabogal con el objetivo de determinar la asociación entre los factores de riesgo ergonómico y los trastornos musculo esqueléticos en las enfermeras del Área crítica de Pediatría, donde participaron 32 profesionales de enfermería, que se aplicó el cuestionario nórdico musculo esquelético y guía de observación método REBA. Obteniéndose como resultado que el 100% de enfermeras presentaron molestias musculo esqueléticos y ésta molestias están ubicadas en la zona dorsal o lumbar 88%, en

muñecas o manos 75%, en el cuello 66%, concluyéndose que los riesgos ergonómicos influyen en los trastornos musculo esqueléticos (16).

Así mismo, se describe el marco teórico definiendo el nivel de conocimiento como la capacidad de concebir y controlar el equilibrio con el entorno, adquirido a través de experiencias e informaciones para adaptarse a las nuevas situaciones (18). Por ello, el conocimiento es considerado como el grado de comprensión sobre un determinado contenido, el cual se constituye desde su teoría los tres niveles de conocimiento que son: (a) conocimiento sensible, que indica el uso de los sentidos para poder adquirir información sobre un contenido u objeto, (b) conocimiento conceptual, es cuando se quiere conocer, pero no se puede ver, es algo abstracto como las definiciones y es universal, y (c) el conocimiento holístico, consiste en concebirlo como un todo (19).

Por otro lado, según Decreto Supremo N° 001-2015-MINEDU; establece tres niveles de conocimiento, el cual se expresa de la siguiente manera alto, regular y bajo (20); indicando que el significado de alto (AD-A), expresa un nivel de conocimiento superior a lo esperado dentro de sus competencias; regular (B) es cuando mantiene o se encuentra cerca al nivel de conocimiento esperado que requiere acompañamiento para lograr sus competencias; bajo (C) es cuando mantiene mínimo su capacidad de acuerdo al nivel de conocimiento esperado y muestra limitaciones en el cual se necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención (20). Por ello, es importante el nivel de conocimiento de los profesionales de enfermería sobre la mecánica corporal que permita describir, identificar y valorar según los niveles de conocimiento que se tenga como resultado.

En ese sentido, se define la mecánica corporal, como el movimiento apropiado para promover la actividad del sistema musculo esquelético, utilizando el consumo de energía necesaria para movilizarse y conservar el equilibrio corporal necesario (21). Por lo tanto, se considera que los objetivos de la mecánica corporal, es reducir el consumo de energía muscular para conservar una actitud funcional nerviosa, disminuir la fatiga y el riesgo de padecer lesiones músculo esqueléticas (22).

La mecánica corporal aplica al uso eficaz, seguro y coordinado de los movimientos del cuerpo y conservar el equilibrio corporal durante la jornada laboral de profesional de enfermería, donde involucra tres dimensiones básicas, siendo éstas, la alineación corporal, el equilibrio corporal y el movimiento coordinado del cuerpo (23). Donde se describe que la dimensión de la *alineación corporal* vendría a ser la postura y una composición geométrica de las partes del cuerpo (23); en cuanto, a la dimensión de *equilibrio corporal*, donde la estabilidad de las fuerzas opuestas de las personas se conservan en equilibrio, teniendo en cuenta que la línea de gravedad es una línea vertical imaginaria que se encuentra en el centro de la gravedad de un objeto, y la dimensión de *movimiento corporal coordinado*, es cuando el movimiento total de los músculos, nervios, los reflejos sensoriales y propioceptivos pueden conseguir un movimiento equilibrado coordinado (22-23).

En la cual, los principios de la mecánica Corporal se detallan lo siguiente: (a) Organizar para el desplazamiento o cambio de sitio de forma cuidadosa, (b) obtener ayuda de otras personas, (c) ubicar a nivel de cintura la zona de trabajo y mantener cerca al cuerpo el peso del objeto, (d) mantener siempre de frente a la dirección del movimiento con la alineación correcta, (e) mantener cerca del objeto que ha de mover, (f) garantizar la sujeción del objeto a la línea de gravedad de la base de

sustentación, (g) al mover un objeto se tiene que garantizar la estabilidad ampliando su base de sustentación y flexionando las rodillas, tobillos y caderas, (h) movilizar un objeto hacia adelante se debe aumentar la base de sustentación teniendo al frente el objeto retrasando la pierna hacia atrás.(23).

Por ello, el profesional de enfermería que carezca de conocimiento sobre mecánica corporal, es probable que conlleve a padecer los trastorno musculo esqueléticos, es así que en los Estados Unidos se desarrolló, una agencia encargada de realizar investigaciones y recomendaciones para la prevención de enfermedades y lesiones musculo esqueléticos en el trabajo (24). El Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) (25); define los desórdenes musculo esqueléticos son un conjunto de signos y síntomas que incluye nervios, tendones, músculos y estructura, causados o agravados por las condiciones y/o medio ambiente de trabajo, a esto, se le denomina Lesiones Musculo esqueléticas Ocupacionales o Trastornos Musculo esqueléticos (25).

Por tanto, los trastornos musculo esqueléticos, se define como la manifestación del conjunto de lesiones, sensaciones inflamatorias o degenerativas de músculos, tendones, articulaciones, ligamentos y nervios producidos en el trabajo, el cual abarca, casi 150 patologías o síndromes asociados a dolores con limitaciones de las funciones físicas (26).

En el Perú, se cuenta con la Norma Técnica de Salud (NTS) N° 068-MINSA/DGSP-V.1, que desarrolla el listado de Enfermedades Profesionales relacionados para la notificación y prevención de los desórdenes musculo esqueléticos, donde incluye lesiones ocasionadas por posiciones forzadas y movimientos repetitivos del cuerpo durante la jornada laboral (27).

Los elementos que afectan los trastornos musculoesqueléticos en el área corporal, se manifiesta con *trastornos en la espalda*, que es el área más afectada por adoptar posturas incorrectas, ocasionando patologías de hernia discal, lumbalgias, dorsalgia, entre otros; *los trastornos en el cuello* que se presentan en la zona cervical con contractura muscular y algunas veces con tensión de ligamentos que se desencadena en presencia de dolor; *los trastornos en los hombros*, que se manifiestan con lesiones en los ligamentos, tendones, nervios y vasos sanguíneos; *los trastornos en los brazos y codos*, que son casos mínimos ocasionados por movimientos repetitivos; *los trastornos en la mano y muñeca* producida a causa de vibraciones, flexión y extensión constante; *los trastornos en la rodilla* se presentan por estar en momentos de tiempo prolongado en una postura de flexión de miembros inferiores, caída o lesión directa; *los Trastornos en la pierna, tobillo y pie* son causados por mantenerse de manera prolongada por más de 2 horas en una postura de pie (26).

El otro elemento que interviene para el desarrollo de los trastornos musculoesqueléticos, es la determinación de la duración de exposición, con el número de repeticiones que las actividades laborales prolongadas suelen provocar trastornos agudos a crónicos (28).

Es por ello, que se desarrolla un método para la evaluación de la sintomatología de trastornos musculoesqueléticos, mediante un instrumento estandarizado para la detección y análisis de síntomas músculo-esqueléticos denominado Cuestionario Nórdico de Kuorinka enfocado al área de ergonomía y salud ocupacional (29) con el fin de divisar la presencia de los signos y síntomas que no se han definido la patología o no ha sido diagnóstico por el médico (30).

II. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre mecánica corporal y la presencia de trastornos musculoesqueléticos en profesionales de enfermería de la unidad de cuidados intensivos del Hospital Nacional de Lima 2022.

OBJETIVO ESPECÍFICO

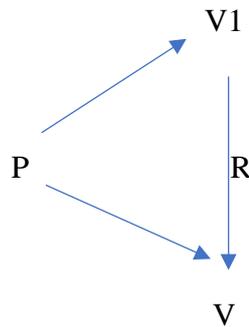
1. Identificar el nivel de conocimiento sobre mecánica corporal del profesional de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional de Lima 2022.
2. Identificar la presencia de trastornos musculoesqueléticos del profesional de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional de Lima 2022.

III. MATERIAL Y MÉTODOS

DISEÑO DE ESTUDIO

El proyecto de investigación es de enfoque cuantitativo ya que utiliza la recolección de datos para comprobar hipótesis sujeto a la medición numérica y el análisis estadístico, el diseño de investigación de tipo no experimental de corte transversal por presentar la información de recolección de datos en un tiempo y espacio determinado, tipo descriptivo correlacional por que describe analiza e interpreta el estudio sobre la relación entre variables en un momento determinado en función de la relación causa-efecto (31).

DIAGRAMA:



Donde:

P: Profesionales de Enfermería del HNL.

V1: Conocimiento sobre mecánica corporal.

V2: trastornos musculo esqueléticos.

R: Relación entre las variables.

POBLACIÓN

La población estará constituida por profesionales de enfermería quienes laboran en la Unidad de Cuidados Intensivos Adulto en las áreas Quirúrgico, Medicina, Intermedios del Hospital Nacional de Lima, categorizado nivel de atención III – 1 pertenece al Ministerio de Salud del Perú, las cuales son un total de 40 profesionales de enfermería.

Criterios de inclusión:

- Profesionales de enfermería que laboran en Cuidados Intensivos más de un año.
- Profesionales de Enfermería que acepten participar a través del Consentimiento informado

Criterios de exclusión:

- Profesionales de enfermería que realicen labores administrativas (coordinadoras, jefas, supervisoras)
- Residentes de enfermería
- Pasantes de enfermería
- Personal de vacaciones o de licencia

MUESTRA

No se realizará cálculo de tamaño muestra porque se trabajará con el total de la población.

DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLES

- **Variable Independiente: conocimiento sobre mecánica corporal**

Información que poseen el profesional de enfermería con respecto al concepto, objetivo, elementos, principios, uso, y normas generales de la mecánica corporal.

- **Variable dependiente: presencia de trastornos musculo esquelético**

Presencia de lesiones, sensaciones inflamatorias o degenerativas de músculos, tendones, articulaciones, ligamentos y nervios producido en el trabajo de los profesionales de enfermería.

TECNICA Y PROCEDIMIENTOS.

Se realizara la recolección de datos aplicando como técnica la encuesta, mediante dos instrumentos que son cuestionarios. (Anexo N° 3)

Para la variable conocimiento sobre mecánica corporal, se usará el cuestionario estructurado elaborado por Gómez y Macedo (2018); tal instrumento adquirió la validación de contenido a través de juicio de expertos y la confiabilidad se obtuvo con una prueba piloto utilizando el coeficiente de confiabilidad de Kuder Richardson con un valor de $KR20 = 0.8934$, que determina que el instrumento es confiable.

El instrumento consigna de 15 preguntas cerradas de cuatro alternativas, donde cada profesional de enfermería participante pueda marcar con una X la respuesta correcta de las cuatro alternativas que se emiten en cada pregunta, esto se determina un valor de 02 puntos, expresado en los siguientes:

- Nivel de conocimiento Alto: 20 - 30 puntos.
- Nivel de conocimiento Medio: 10 – 19 puntos.
- Nivel de conocimiento Bajo: 0 – 09 puntos.

Con respecto a la segunda Variable presencia de trastorno músculo esquelético se utilizará el Cuestionario Nórdico de Kuorinka de signos y síntomas musculo esqueléticos, este instrumento tiene la validación de la versión al español adaptado por Morales (2019) en la ciudad de Lima- Perú; donde la validación de constructo se obtuvo a través de juicio de expertos y la prueba binomial con resultado de 0.008 considerado valido; con respecto a la confiabilidad se realizó una prueba piloto con la prueba Kuder Richardson KR20 con un valor de 0.703, valor que determina que el instrumento es confiable para su aplicación.

El cuestionario se encuentra estructurado por 12 ítems en tres dimensiones área corporal, duración de la exposición, incapacidad laboral, las preguntas son de elección múltiple y auto administrado que deben responder si presenta las molestias musculo esquelética de acuerdo al tiempo o intensidad dolor, limitación al realizar su trabajo en los últimos 12 meses, 30 y 7 días; la medición de esta variable expresado en la siguiente puntuación:

- Trastorno musculo esquelético presente con puntaje de 23 – 31 puntos
- Trastorno musculo esquelético ausentes con puntaje de 12 – 22 puntos.

PROCEDIMIENTO

- El presente proyecto de investigación, posterior a la aprobación de la asesora se iniciara la revisión por la Unidad de Investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Luego de la aprobación por parte de la Unidad de Investigación de la Facultad de Enfermería, se inscribirá el proyecto de investigación al Sistema Descentralizado de Información y Seguimiento a la Investigación (SIDISI).
- Seguidamente se solicitará la revisión y posterior aprobación al Comité Institucional de Ética (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Con la carta de aprobación por parte del CIE-UPCH, se solicitará la aprobación y autorización del proyecto de investigación al Hospital Nacional de Lima a través del departamento de docencia e investigación.
- Posterior a la aprobación del proyecto, se procederá la coordinación con el Departamento de Enfermería para facilitar el nexo con la jefa de enfermería de la Unidad de Cuidados intensivos y jefe del departamento de la Unidad de Cuidados Intensivos.
- Se coordinará una reunión con los profesionales de enfermería a través de una presentación personal para explicar de manera precisa el objetivo de la investigación, explicando la reserva de su identidad y la confidencialidad de la información de acuerdo a las normas vigentes.
- Si los profesionales aceptan participar de la investigación, se solicitará la aceptación y firma del consentimiento informado.

- Luego de obtener el consentimiento informado se le entregará a los profesionales de enfermería el primer instrumento el cual consta de 15 preguntas y tendrá una duración de 15 minutos.
- Culminado el desarrollo del primer instrumento, se entregará el segundo instrumento que consta de 12 preguntas y tendrá una duración de 10 minutos.
- Al finalizar el llenado de los instrumentos se reciben y serán descargados a una base de datos Microsoft Excel para su posterior análisis de los datos recolectados.

ASPECTOS ÉTICOS DEL ESTUDIO

El proyecto de investigación se basó en principios de aspectos éticos como la autonomía donde se informará a los participantes sobre la investigación y ellos elegirán por propia decisión participar voluntariamente con plena libertad de retirarse cuando lo considere conveniente; en razón del principio de beneficencia, la información recolectada permitirá elaborar estrategias para fortalecer los conocimientos sobre la mecánica corporal y prevenir los trastornos musculoesqueléticos de los profesionales de enfermería; aplicando el principio de justicia, los participantes serán tratados con respeto, sin discriminación, respetando su tiempo y espacio; teniendo en cuenta el principio de no maleficencia, donde el estudio de investigación no causará ningún perjuicio físico, psicológico a los profesionales de enfermería al contrario se adapta a su realidad de ellos y su ambiente.

PLAN DE ANÁLISIS

La información obtenida en los cuestionarios será descargados en el programa Microsoft Excel, una base de datos que se codificarán las respuestas para su análisis estadístico utilizando el paquete estadístico SPSS versión 25; procesando la información para su análisis mediante gráficos de barras y cuadros estadísticos, con cuyos resultados se elaborará el informe final.

Para determinar la relación entre las variables del nivel de conocimientos sobre la mecánica corporal y la presencia de trastornos músculo esquelético se aplicará la prueba estadística chi –cuadrado.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. Rodarte L, Araujo R, Trejo P, González J. Calidad de vida profesional y trastornos musculo esqueléticos en profesionales de Enfermería del hospital Zacatecas, México. Elsevier enf. Clínica diciembre 2016 [citado 2022 Mar] Vol. 26, N° 6: P. 336-343 Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130862116301176>
2. Bravo P, Espinoza J. Factores de riesgo ergonomico en personal de salud de atencion hospitalaria en Chile. Rev. Scielo Cienc Trab. dic. 2016. Vol.18 no.57 P. 150-153 Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000300150>
3. Aliaga PE, Villarroel JI, Cossío ND. Factores de riesgo ergonómico en un supermercado de Chile. Rev. Scielo Cienc Trab. Agosto 2016. Vol.18 no.56. P.106-109. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000200005>
4. García V. Condiciones de trabajo y principales hallazgos de prevención de riesgos laborales Barcelona España, 2017. Arch Prev Riesgos Labor Epub sep 2020 vol.20 no.2. P.102-110 Disponible en: <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2017.20.02.3>
5. MTPE: Ministerio del Trabajo y Promoción del Empleo. Anuario Estadístico 2019 [cite 2020 Abril] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/mtpe/informes-publicaciones/279944>
6. Minsa: Dirección general de salud ambiental factores de riesgo ocupacional porcentaje de trabajadores expuesto en Perú, 2012. Disponible en: www.digesa.minsa.gob.pe

7. Anzalone L, Soto G. Nivel de conocimiento de la mecánica corporal y los trastornos musculo esqueléticos del personal de enfermería del hospital privado quirúrgico de Mendoza. [tesis] Argentina; Universidad Nacional de Cuyo; 2016.
8. Minsa: Hospital Nacional Caetano Heredia. Unidad de epidemiología reporte de salud ocupacional de trabajadores, Lima agosto 2020. [acceso reporte epidemiológico del informe mensual de Enero a Junio del año 2020]
9. Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo 2018. Boletín estadístico mensual. Sistema Informático de Notificación de Accidentes de Trabajo, Incidentes Peligrosos y Enfermedades Ocupacionales Disponible: <http://www2.trabajo.gob.pe/archivos/estadisticas/sat/2018/SAT-Mar22.pdf>
10. Bordignon M, Monteiro M. Problemas de saúde entre profissionais de enfermagem e fatores relacionados Health problems among nursing professionals and related factors São Paulo. Brasil. Rev. Electrónica Enfermería Global, jun. 2018 [citado 28 de marzo 2022] Vol.17 n°51 P.435-459. Disponible en: <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.3.302351>.
11. Paredes L, Vázquez M. Condiciones de trabajo y los trastornos musculo esqueléticos en Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos y Neonatales en el Hospital Clínico Valladolid España. junio 2018 [citado abril 2022] Rev. Scielo Med. segur. trab. vol.64, n.251, P. 161-199. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0465-
12. Castro B. Conocimiento y aplicación de la mecánica corporal en la movilización en terapia intensiva adultos, clínica la paz de la banca privada [tesis]; Bolivia Universidad mayor de San Andrés, 2018. Disponible en:

<https://repositorio.umsa.bo/xmlui/bitstream/handle/123456789/20794/TE-1327.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

13. Sezgin D, Melek N. Factores predisponentes de síntomas musculoesqueléticos en enfermeras de unidades de cuidados intensivos Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi Istanbul University. Turquía 2016 Rev. Consejo Internacional de Enfermeras International nursing review. marzo 2015[citado Abril de 2022]; Vol. 62 n° 2, P. 22-29 Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5176960>
14. Carrillo J. Plan De Capacitación Mecánica Corporal para la disminución de Trastornos músculo esqueléticos del hospital general docente [tesis]; Ambato Ecuador; Universidad regional autónoma de los Andes; 2017. Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/6056>
15. Acosta MP. Técnicas posturales del personal de enfermería quirúrgica y el riesgo para su salud en el hospital Sagrado Corazón de Jesús Ecuador [tesis] Universidad Regional Autónoma de los Andes; 2016 Disponible <http://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/4184/1/PIUAMEQ001-2016.pdf>
16. Gómez C. Macedo K. Conocimiento de mecánica corporal y su aplicación en la práctica de enfermería, unidades críticas en hospital Es salud – Loreto. [tesis] Universidad Científica del Perú, 2018.
17. OrósLobatón D. Factores de riesgo ergonómico asociados a trastornos musculoesqueléticos en las enfermeras de áreas críticas del hospital nacional Alberto Sabogal Sologuren [tesis maestría] Universidad Nacional Callao Perú, 2020.

18. León MU, Lojan MM. Conocimiento y Aplicación de la mecánica corporal en el personal de enfermería del Hospital Moreno Vasquez de Gualaceo, [tesis] Ecuador; Universidad de Cuenca, 2017. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/31689>
19. Venegas C, Cochachin E, Campoblanco J. Nivel de conocimiento sobre riesgos ergonómicos en relación a síntomas de trastornos músculo esqueléticos en personal sanitario del hospital Yuri maguas Perú; Rev Scielo Asoc Espec Med Trab. Jun 2019; vol.28 no.2 P. 175. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-
20. Minedu: Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Educación. Rev. El peruano servicios editoriales. Documento de gestión Abril 2019. Disponible en: www.minedu.gob.pe.
21. Saucedo P, Tapia D. Dolor musculo esquelético y aplicación de técnicas de mecánica corporal en enfermeras del Hospital Nacional Carlos Alberto Segúin Escobedo, Arequipa Perú. [tesis] Universidad nacional San Agustín, 2017. Disponible en. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/1811>
22. Kozier, B y Col. Fundamentos de enfermería. Vol. 2. 5ta edición. Editorial mc Graw Hill Interamericana España. [Internet] disponible en : <https://core.ac.uk/download/pdf/154797667.pdf>
23. Patiño G. Mecánica corporal en el personal de Enfermería del hospital José Carrasco Arteaga Ecuador [Intervención Educativa]. Revista: Ciencias Médicas de la Universidad De Cuenca 2013; Vol. 31 n° 2. P. 20-27.
24. Bolanle MS, Chidozie E, Adewale L, Ayodele A. Trastornos musculo esqueléticos relacionados con el trabajo entre enfermeras en Ibadan,

- Universidad Obafemi Awolowo, Ile – Ife. Nigeria. Rev. PubMed.gov. enero 2015, PMID: 20089139. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20089139/>
25. National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). Desordenes músculo esquelético [Citado 29 de abril 2022] Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/ergonomia.html>.
26. Organismo público seguridad y salud en el trabajo Washington D.C. Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/ab-sp.htm>
27. Minsa: Norma técnica de salud que establece el listado de enfermedades profesionales – NTS N° 068-MINSA/DGSP-V.1/ Comisión técnica Medica Resolución ministerial 480-2008.
28. PazBravo V, Espinoza J. Factores de riesgo ergonómico en personal de atención hospitalaria Ergonomic risk factors in hospital care in Chile. Rev. Scielo Cienc Trab. dic. 2016; Vol.18 N° 57, P. 150-153. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000300150>
29. Kuorinka I, Jonsson B, Kilbom A, Vinterberg H, Biering G, Andersson K, Jorgensen K, Standardised Nordic questionnaires for the analysis of musculoskeletal symptoms. Applied Ergonomics 1987.
30. Morales LA, Factores de riesgo ergonómicos y sintomatología musculoesquelética en enfermeras del Hospital Nacional Sergio Bernales. [tesis] Lima Perú 2019. Disponible en: [repositorio.unfv.edu.pe:UNFV/4242](https://repositorio.unfv.edu.pe/UNFV/4242)
31. Hernández s. Metodología de la Investigación sai, Editor. México: mc Graw - hill; 2014.

IV. PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA

PRESUPUESTO.

INSUMOS	CANTIDAD (soles)
Impresiones	S/200.00
Copias	S/ 100.00
Otros	S/ 100.00
MOVILIDAD Y VIATICOS	
Transporte	S/ 200.00
Viáticos	S/ 220.00
INFORMACIÓN	
Búsqueda de información	S/ 300.00
INSCRIPCIÓN DEL PROYECTO	
Impresión del original y 2 copias del proyecto	S/ 80.00
Trámites administrativos (Constancias)	S/ 600.00
MATERIALES	
Papel, Folder, Fastén, Portafolios	S/50.00
Lapiceros, lápiz, plumón	S/50.00
ADICIONALES	S/1000.00
TOTAL	S/ 2,900.00

CRONOGRAMA – DIAGRAMA DE GANTT

ACTIVIDADES	2022									
	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
Desarrollo del proyecto de investigación	X	X	X	X						
Revisión y aprobación de la unidad de investigación de la facultad de enfermería en la UPCH.			X	X						
Inscripción al SIDISI				X						
Revisión y aprobación del comité de ética					X	X				
Autorización del Hospital Nacional de Lima.						X				
Coordinación con el departamento de enfermería						X				
Reunión con enfermeras de la uci						X	X			
Solicitud de consentimiento informado						X	X	X	X	

ACTIVIDADES	2022									
	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
Ejecución del estudio						X	X	X	X	
Análisis de datos							X	X	X	X
Pre sustentación										X
sustentación										X
Elaboración del informe final.										X

V. ANEXOS

ANEXO N° 01: TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES	INDICE
Conocimiento sobre mecánica corporal	Grado de comprensión que posee el personal de enfermería con respecto a la definición, objetivo, elementos, principios, uso y normas generales de la mecánica corporal	Concepto básico de mecánica corporal	Conocimientos mínimos indispensable en relación con mecánica corporal	- Concepto, objetivo de la mecánica corporal.	Nivel de conocimiento : Alto: 20 - 30 puntos. Medio: 10-19 puntos. Bajo: 0 – 09 puntos.
		Elementos de Mecánica corporal	Son aquellas que forman parte de la mecánica corporal	- Conocimiento sobre alineación corporal (postura). - Conocimiento sobre equilibrio (estabilidad) - Conocimiento del movimiento corporal coordinado.	
		Principios y normas de la mecánica corporal	Son los que dirigen el adecuado accionar de la aplicación de la mecánica corporal	- Conocimiento sobre estabilidad - Conocimiento sobre traslado de paciente - Conocimiento sobre disminución del esfuerzo físico.	

Presencia de trastornos musculoesqueléticos en los profesionales de enfermería	Manifestación del conjunto de lesiones sensoriales o inflamatorias degenerativas de los músculos, tendones, articulaciones, ligamentos y nervios producido en el trabajo de los profesionales de enfermería.	Área corporal.	Son segmentos del cuerpo afectados por una lesión musculoesquelética.	- Localización	Trastorno musculoesquelético: - Presente de 23 – 31 puntos - Ausente de 12 – 22 puntos.
		Duración de la exposición.	Es el tiempo que influye en el desarrollo de los trastornos musculoesqueléticos	- Frecuencia.	
		Incapacidad laboral.	Es la situación que se encuentra el trabajador limitado a cumplir sus funciones normales de su puesto de trabajo.	-Impedimento de trabajo - Inicio del dolor -Cambio de servicio.	

ANEXO N° 02:

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN
ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

(Adultos)	
Título del estudio:	Conocimiento sobre mecánica corporal y su relación con la presencia de trastornos musculo esquelético de profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional de Lima, 2022.
Investigador (a):	Yesenia Macedo Rodríguez
Institución:	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio: Lo estamos invitando a participar en un estudio para Determinar el nivel de **conocimiento sobre mecánica corporal y su relación con la presencia de trastornos musculo esquelético de profesionales de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Nacional de Lima, 2022.**

Las dimensiones que se desarrollaran son: Conceptos básicos, elementos y principios de la mecánica corporal, además la presencia de trastornos musculo esquelético en su área corporal, duración de la exposición e incapacidad laboral. Este es un estudio desarrollado por investigadora de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se realizará dos encuestas donde previamente se le preguntará sus datos personales.
2. Cada una de las encuestas consta de 15 y 12 preguntas respectivamente.
3. El llenado de ambas encuestas tomará un tiempo aproximado de 25 minutos y se realizará de forma presencial.

¿Usted autoriza la grabación de esta reunión?

Sí () No ()

Durante la encuesta, usted no podrá nombrar a personas, facultades, instituciones y/o cualquier información que pudieran afectar o dañar la honra de terceros, durante la entrevista, en caso de que esto sucediera, tendremos que eliminar esa información del archivo en presencia de usted.

Riesgos:

No se verá expuesto sus datos personales al momento de mostrar los resultados del estudio, debido a que estos serán clasificados por medio de códigos, de tal manera salvaguardando la integridad y el anonimato del participante. (Revisar ítem “Uso futuro de información”)

Se evitará hacer preguntas que le puedan causar incomodidad al participante, en caso estas le generen malestar, tiene la libre disposición de no contestarla.

Beneficios:

El beneficio que obtendrá el participante es ser parte de un estudio significativo para la población de profesionales de enfermería que labora en la Unidad de Cuidados Intensivos.

Confidencialidad:

Le aseguramos que nosotras guardaremos su información con códigos y no con nombres. Sólo las investigadoras tendrán acceso a las bases de datos. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

USO FUTURO DE INFORMACIÓN

Deseamos almacenar los datos recaudados en esta investigación para que sean tomados a futuro mediante estos resultados se pueda desarrollar estrategias Para ello, se almacenará por un plazo de cinco años. Estos datos almacenados no tendrán nombres ni otro dato personal, sólo serán identificables con códigos. Si no desea que los datos recaudados en esta investigación permanezcan almacenados ni utilizados posteriormente, aún puede seguir participando del estudio. En ese caso, terminada la investigación sus datos serán eliminados. Previamente al uso de sus datos en un futuro proyecto de investigación, ese proyecto contará con el permiso de un Comité Institucional de Ética en Investigación.

Autorizo a tener mis datos almacenados para un uso futuro en otras investigaciones.

SI () NO ()

Derechos del participante:

Si en caso decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame a las investigadoras a cargo Yesenia Macedo Rodríguez (993741345).

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar a la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: duict.cieh@oficinas-upch.pe

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo _____ acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo de las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Nombres y Apellidos Participante		Fecha y Hora
Nombres y Apellidos Testigo (si el participante es analfabeto)		Fecha y Hora
Nombres y Apellidos Investigador		Fecha y Hora

ANEXO N° 03: INSTRUMENTOS

INSTRUMENTO N° 01

CUESTIONARIO

El presente cuestionario es parte del proyecto de investigación “CONOCIMIENTOS SOBRE MECANICA CORPORAL EN RELACION A LA PRESENCIA DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICO DEL PROFESIONAL DE ENFERMERIA, le expresamos de antemano su gentil apoyo.

I. DATOS GENERALES

Edad: _____ años. Sexo: (F) (M) Tiempo de Servicio: _____ tiene especialidad en Cuidados Intensivos Si () No ().

II. INSTRUCCIONES Marque con un aspa (x) la respuesta que Ud. crea correcta

1.- Que estudia la mecánica corporal:

- a) El equilibrio en los seres humanos
- b) El movimiento y equilibrio de los cuerpos aplicado a los seres humanos.
- c) El movimiento de los cuerpos.
- d) Las estructuras de los movimientos.

2.- La mecánica corporal consiste en:

- a) Uso eficaz, coordinado y seguro del organismo para producir movimientos y mantener el equilibrio durante sus actividades.
- b) Realización de ejercicios pasivos y activos
- c) Tener momentos relajación durante las horas de trabajo
- d) Uso óptimo de movimientos de los músculos

3.- Es uno de los objetivos de la mecánica corporal:

- a) Tener una buena posición del cuerpo
- b) Aumentar el gasto de energía muscular
- c) Mantener una buena actitud
- d) Prevenir complicaciones musculoesqueléticas

4.- El uso de una mecánica corporal adecuada reduce:

- a) Riesgo de lesión musculoesquelética
- b) El uso de la energía corporal
- c) Los ejercicios pasivos y activos
- d) El riesgo del cuerpo en mala posición

5.- Cuáles son los elementos de la mecánica corporal:

- e) Posición, alineación y equilibrio
- f) Alineación, equilibrio y movimientos coordinados
- g) Postura, equilibrio y base de sustentación
- h) Movimientos coordinados, energía y uso de los músculos

6.- Una buena alineación corporal es esencial para:

- a) Que las distintas partes del cuerpo estén sin fatiga
- b) No generar tensiones indebidas
- c) Mantener un adecuado equilibrio del cuerpo
- d) Estar en posición adecuada durante una actividad.

7.- Entendemos por equilibrio:

- a) Es el estado de contrapeso y/o sensación de estabilidad
- b) Funcionamiento óptimo del cuerpo humano
- c) Es la correcta posición del cuerpo cuando está parado
- d) Una postura y una alineación corporal adecuada.

8.- La capacidad del equilibrio puede verse afectada por:

- a) Que el cuerpo se desestabiliza y podría generar caídas
- b) Enfermedad, lesión, dolor, medicaciones y la inmovilidad
- c) Menos trabajo muscular generando lesiones
- d) La posición que optada será incómoda

9.- Un movimiento corporal coordinado comprende:

- e) La estabilidad, el tono muscular, y el uso del cuerpo
- f) El uso de los músculos de los miembros inferiores
- g) El funcionamiento integrado del sistema musculo esquelético y nervioso.
- h) Funcionamiento de tendones, huesos y articulaciones.

10.- Es uno de los principios de la mecánica corporal:

- a) La inmovilidad puede dañar de los músculos
- b) El movimiento activo produce contracción de los músculos
- c) Los grandes músculos se fatigan más que los pequeños
- d) Los cambios de posición constante generar lesiones

11.- El enunciado: Los músculos tienden a funcionar en grupos más individualmente, pertenece a:

- a) Objetivos de la mecánica corporal
- b) Equilibrio
- c) Principios de la mecánica corporal
- d) Alineación corporal

12.- Es una Norma fundamental de Mecánica Corporal:

- a) Algunos dispositivos mecánicos reducen tensión
- b) Los músculos tienden a funcionar en grupos
- c) El desequilibrio genera miedo a caerse
- d) Preparar el espacio físico donde se realizará la actividad

13.- El enunciado: Utilizar el peso de nuestro cuerpo para facilitar la maniobra de empujar un objeto; corresponde a:

- a) Normas fundamentales de la mecánica corporal
- b) Principios de la mecánica corporal
- c) Movimientos coordinados
- d) Alineación corporal

14.- Al pararse correctamente la posición será:

- a) Mantener ambos pies en el suelo
- b) Los pies deben estar separados entre sí y distribuir el peso en ambos lados
- c) Reducir la tensión nerviosa de ambos miembros
- d) Mantener las piernas en ligera tensión

15.- Al levantar y cargar un objeto; cual es el primer paso:

- a) Observar la posición del objeto
- b) Mantener el dorso recto y equilibrado
- c) Adopte posición encorvada, a fin de reducir flexión dorsal
- d) Se coloca cerca del objeto o jalarlo con un pie.

INSTRUMENTO N° 02

CUESTIONARIO NÓRDICO DE SIGNOS Y SÍNTOMAS OSTEOMUSCULARES.

Por Korinka (2014). Adaptado y modificado por Morales A. (2019)

El presente cuestionario es parte del proyecto de investigación “NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN RELACION A LA PRESENCIA DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICO DEL PROFESIONAL DE ENFERMERIA los datos son exclusivamente para fines de investigación.

¿Estás de acuerdo en participar? SI NO

ZONA CORPORAL

1. ¿Usted ha sentido dolor en el cuello - cabeza?

Si No

2. ¿Usted ha sentido dolor en el hombro?

Si No

3. ¿Usted ha sentido dolor en la espalda - tronco?

Si No

4. ¿Usted ha sentido dolor en el codo-antebrazo?

Si No

5. ¿Usted ha sentido dolor en la mano- muñeca?

Si No

DURACIÓN DE EXPOSICIÓN

6. Usted ha tenido molestias los últimos 12 meses

Si No

7. Desde hace cuánto tiempo tiene dolor

- 1-7 días
- 8-30 días
- >30 días
- Siempre

8. Cuánto dura cada episodio de dolor

- < 1 h
- 1 a 24h
- 1 a 4 semanas
- >1 mes

INCAPACIDAD LABORAL

9. Cuanto tiempo este dolor le ha impedido hacer su trabajo

- 0 días
- 1 a 7 días
- 1 a 4 semanas
- > 1 mes

10. El dolor o la molestia aparece en:

- Inicio de la jornada laboral
- Mediado de la jornada laboral
- Final de la jornada laboral

11. ¿Ha necesitado cambiar de puesto de trabajo?

Si No

12. ¿Ha recibido tratamiento por estos dolores?

Si No

MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACION.